

千里だより

令和 6 年 6 月末発行

7 月

401 号

社会福祉法人大阪市障害者福祉・スポーツ協会

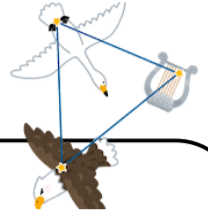
ワークセンター千里 発行

7月の予定



1 日 (月)	つきはし 月初めての会
10 日 (水)	せいじんびょうよぼうきょうしつ 成人病予防教室
15 日 (月)	うみ 海の日
17 日 (木)	しんせんり みなみゆうたく しゅうそう さぎょう よてい 新千里南住宅 集草作業(予定)
22 日 (月)	きゅうしょくけんとう いいんかい 給食検討委員会
25 日 (木)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
31 日 (水)	あわりのかい 終わりの会
現在の利用者数	
就労継続支援B型 58 名/ 移行支援 4 名	
合計 62 名	

トピックス



1	めん 面	7月の予定 所長からのひとこと
2	めん 面	就労支援プログラムの実施報告 よしずの設置について
3	めん 面	除草作業の実施報告 新千里南住宅 集草作業のお知らせ
4	めん 面	7月の献立表

うり

売上げ報告(作業種類ごと)

施設外作業	270,686円	
施設内作業①	514,446円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	308,972円	(②封入・袋入れ)
		合計 1,094,104円



<所長からのひとこと>

先日、近畿地方が梅雨入りしたそうです。例年よりも10日以上遅かったようですね。これからジメジメとする日が多く、7月中頃まで過ごしにくい日が続きます。利用者の皆様には、熱中症には十分に気をつけて頂き、適度な水分補給を忘れないようお願いいたします。

さて、「タチアオイ」という花を知っていますか？葵(あおい)の仲間です。高さが1~1.5メートル(人の腰から脇ぐらゐの高さ)まで成長し、6月~7月頃に大きな花を咲かせます。私の家の前や田んぼにもたくさんの花が咲いており、今、丁度満開の状態です。一つの茎に10個ほどの花が咲きとても迫力があります。

「この花をワークセンター千里の利用者の皆さんにも是非見ていただきたい。」と思い、3月終わりごろ、職員の飯尾さんが種まきをしてくれました。

5月頃から少しずつ大きくなってきており、先日、赤い花が咲き始めています。まだ、花がつく茎すら出ていないものもあってなんだか寂しい状態ですが、これからたくさんの花を咲かせてくれるだろう！と期待しています。興味のある方は屋外スロープの近くにひっそりと数輪の花を咲かせていますので是非ご覧いただきたいと思ひます。



<<休憩時や給食時の食堂での過ごし方について>>

椅子に前を向いて座りましょう。ふきんは指示された拭き方をしましょう。使った物は元の場所に戻しましょう。椅子はやさしく使ひましょう。お互い気持ちよく過ごすため、静かにすごせるようにしましょう。

就 労支援プログラムを実施しました

令和6年度 第1回目の就労支援プログラムを、6月24日(月)の午後から実施しました。
 今回は『はたらくために必要なこと』をテーマに従野先生を講師にお迎えして、グループワークや発表などを交えながらご講義いただきました。
 講義の初めに面接で必ず聞かれることについて、普段の作業を振り返って『あなたはどのようなことをしてきましたか?』と問われることや、『仕事で失敗したときにどう工夫し対応したか』を答える場面があることなどについてお話がありました。
 その後に自分が取り組んでいる仕事について、具体的に説明ができるようになることの重要性をお話いただき、皆さんにワークを交えながら発表体験をしていただきました。
 参加された皆さんには講義で学んだ内容を振り返っていただき、就労に向けてご自身の心構えや働く姿勢を考える良い機会として活かしてください。



よしずを設置しました

今年の梅雨入りは例年に比べて遅くなりましたが、梅雨入り後は蒸し暑さが増してきています。
 皆さんにセンターの中で少しでも快適に過ごしていただけるよう、よしずを食堂と1階作業場、プレハブ小作業室、遮熱シートを玄関前エントランスに設置しました。
 「よしず」を設置するまではかなり暑かったのですが、設置後は随分と暑さが軽減されました。
 これから夏本番になりますが、熱中症になりやすい時期なので、日差しの強いところを避けて水分補給など心がけてください。



健康コラム



夏の健康対策～暑さから身を守るには～



身体が感じる危険信号には、めまい、吐き気、ズキンズキンする頭痛、皮膚が赤く・熱く・乾いている状態、汗をかかない、高い体温、意識の混濁や意識を失うなどがあります。

こうした症状は、体の水分と塩分が失われ、抹消の血液循環が悪くなり、極度の脱水症状に向かうことで現れてきます。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内でもおこります。朝食をしっかりとること、スポーツ前と途中の水分補給はとくに重要です。

女性は肌を露出することが多く、身体を冷やしやすいため注意が必要です。夏はついシャワーだけで済ませてしまいがちですが、お湯につかることで身体を温め、冷えて滞った血行を回復させましょう。

夏場にも温かいものを食べるのがいいようです。



7月の給食目標

わがまま言わないで、よく噛んで食べましょう！

じよ

除草をおこないました



6月初旬に、道路側に面した斜面の除草をおこないました。夏の日差しが厳しくなる前に実施したことにより、センター周辺の見通しもよくなりすっきりとした感じになりました。これから夏にかけて雑草が一層伸びてくるので、新千里南住宅の集草作業の練習も兼ねて除草をおこなう予定です。



しん

新千里南住宅清掃に参加します(お知らせ)

今年度も7月17日頃から、新千里南住宅にて清掃作業を実施します。例年同様に草刈後の集草作業(草を集めて袋に入れる作業)を実施する予定ですが、参加をお願いする方には事前にお声かけをします。暑い中での作業となりますが、よろしくお願いたします。





7月献立表



	月	火	水	木	金
昼食	1	2	3	4	5
	きゅうどん キヤベツのマヨネーズ和え みそ汁(ふ) フルーツ白玉	ごはん 白身魚カレー風味やき ミントポニル ひじきサラダ コンソメスープ(きゃべつ)	ごはん 豚肉の香味ソース がんも煮 青梗菜の和え物 みそ汁(うずまきふ)	ごはん 鶏の唐揚 春雨の酢の物 こんにゃく炒め みそ汁(たまねぎ)	★七夕★ 散らし寿司 ミニそうめん アジフライ 小松菜のごま味噌和え
	I補* - 790kcal 蛋白質 22.5g	I補* - 650kcal 蛋白質 21.6g	I補* - 634kcal 蛋白質 25.4g	I補* - 758kcal 蛋白質 26.5g	I補* - 668kcal 蛋白質 19.5g
昼食	8	9	10	11	12
	なめし 醤油ラーメン ビーマン炒め フルーチエ 	ごはん ハンバーグ 大根サラダ 小松菜煮浸し みそ汁(ふ)	ごはん カレイの煮つけ ビーフン炒め オクラのおかか和え みそ汁(だいこん)	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草生姜あえ みそ汁(きゃべつ)	ごはん マーボー豆腐 茄子の揚げ浸し マカロニサラダ 中華スープ(わかめ)
	I補* - 638kcal 蛋白質 21.7g	I補* - 652kcal 蛋白質 20.9g	I補* - 536kcal 蛋白質 26.6g	I補* - 687kcal 蛋白質 27.6g	I補* - 725kcal 蛋白質 26.5g
昼食	15	16	17	18	19
	うみのひ 	カレーライス インゲンソテー 野菜スープ(きゃべつ) 杏仁豆腐	ごはん チキン南蛮 れんこんきんぴら 海藻サラダ みそ汁(うずまきふ)	ごはん アジの塩焼き れんこんそぼろ煮 小松菜おろし和え みそ汁(もやし)	ごはん 豚肉スタミナ炒め 田舎煮 もやしのナムル みそ汁(だいこん)
		I補* - 767kcal 蛋白質 18.9g	I補* - 749kcal 蛋白質 27.3g	I補* - 562kcal 蛋白質 24.1g	I補* - 693kcal 蛋白質 24.4g
昼食	22	23	24	25	26
	A 味噌ラーメン B かき卵うどん わかめご飯 白身魚フライ 青梗菜土佐和え	ごはん 鶏肉の山賊焼き こんにゃくの煮物 冷奴 みそ汁(そうめん)	ごはん 白身魚のピザ風焼き 豚肉とインゲン炒め 切干大根の炒め煮 みそ汁(おくら) あずき寒天	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ カリフラワーマヨネーズ和え 小松菜の和え物 みそ汁(きゃべつ)	ごはん 味噌カツ ほうれん草ゆかり和え 里芋煮 すまし汁(うずまきふ)
	A I補* - 717kcal 蛋白質 25.2g B I補* - 690kcal 蛋白質 20.5g	I補* - 626kcal 蛋白質 27.9g	I補* - 611kcal 蛋白質 24g	I補* - 756kcal 蛋白質 17.7g	I補* - 741kcal 蛋白質 22.1g
昼食	29	30	31		
	焼き鳥丼 ひじき煮 青梗菜梅肉和え みそ汁(うずまきふ) パナナ	ごはん マーボー豆腐 ちくわのカレー炒め 小松菜の和え物 みそ汁(もやし)	ごはん チキンカツ レンコンソテー 青梗菜磯錦糸あえ みそ汁(ふ)		
	I補* - 718kcal 蛋白質 27.8g	I補* - 720kcal 蛋白質 33.4g	I補* - 769kcal 蛋白質 23.4g		